

---

# Kalzium-Ersatz bei Milchverzicht

## Lebensmittel mit viel Kalzium:

Die Spitzenreiter sind Parmesan, Bergkäse und Emmentaler. In ihnen stecken mehr als 1.000 Milligramm Calcium pro 100 Gramm.

Pure Milch und Joghurt enthalten etwa 120 Milligramm Calcium pro 100 Gramm.

*Spinat (50mg pro 100g), Grünkohl (200mg pro 100g) Wallnüsse (100mg pro 100g), Haselnüsse (110mg pro 100g), Mandeln (250mg pro 100g), Brokoli wird als Gemüse mit hohem Kalziumgehalt genannt.*

Vogelmiere und Brennnessel enthalten jedoch immer noch doppelt so viel Eisen wie Spinat. Besonders calciumreich ist mit großem Abstand die Brennnessel, gefolgt vom Franzosenkraut. Auch Bärenklau und Gänseblümchen sind sehr calciumreich.

So sind in 100 Gramm Brennnesselblättern 700 mg Calcium enthalten, das ist sechsmal mehr als die Milch liefert. Auch für Beta Carotin, Magnesium (80 mg) und Eisen (4 mg) sind die Brennnesselblätter eine gute Quelle, und ihr Vitamin-C-Gehalt ist sechsmal so hoch wie jener der Orange.

Der durchschnittliche Calciumwert unserer Kulturgemüse liegt nur bei etwa 65 mg pro 100 g.



[www.surf-fam.com](http://www.surf-fam.com)

 BESINNEN AUF DAS WESENTLICHE – GESUNDHEIT & FAIRES MITEINANDER  
**teneriffasurfam.com**